

TEHTÄVÄ: PÄIHTEET RENTOUTUMISKEINONA

A. KUULUUKO PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ RENTOUTUMISKEINOIHINI?

Arvioi, miten iso rooli niillä on rentoutumisellesi.

**2. JOS TUNNISTAT KÄYTTÄVÄSI PÄIHTEITÄ USEIN
RENTOUTUMISKEINONA, MIETI, MITÄ MUITA
KEINOJA VOIT KEKSIÄ NIIDEN TILALLE?**